

INFORMATIONS UTILES INTOXICATION ET RISQUES



En point de mire : **Tabagisme** (e-cigarettes, narguilés, tabac, vapoteurs)

Substance	- La nicotine, principale substance active du tabac, est un neurotoxique. - La combustion du tabac est à l'origine de la production de diverses substances chimiques nocives, parmi lesquelles on peut citer le monoxyde de carbone, le formaldéhyde ou encore l'acétaldéhyde. - La fumée de tabac est un mélange complexe d'environ 4 800 composés chimiques, dont plus de 90 sont considérées comme cancérogènes ou mutagènes. - Les composants des liquides pour vapoteurs sont les suivants : le propylène glycol, la glycérine végétale, les arômes, la nicotine en option, l'eau, et d'éventuelles impuretés (métaux, nitrosamines ou alcaloïdes du tabac). - La substance de base du tabac à narguilé est appelée mélasse : elle se compose d'un mélange de feuilles de tabac, d'additifs à base de canne à sucre et d'arômes. Le tabac peut être remplacé par des mélanges d'herbes, des pierres Shiazu, des gels ou des liquides.
Mode de consommation et effets	- Combustion du tabac dans les cigarettes, cigares, pipes et inhalation de la fumée. - Dans le cadre de l'utilisation des e-cigarettes, des dispositifs de chauffage du tabac et des vapoteurs, le processus comprend le chauffage et le vapotage d'un liquide. L'inhalation de la vapeur est généralement plus profonde que lors de la consommation de cigarettes. - Narguilé : la fumée produite est conduite à travers l'eau et inhalée par le tuyau. - La nicotine, substance psychoactive présente dans le tabac, produit deux types d'effets : un effet stimulant et un effet calmant. La libération de dopamine, d'adrénaline et de sérotonine a été observée ainsi qu'une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle, une diminution de la sensation de faim, un rétrécissement des vaisseaux cutanés, une détérioration de la circulation sanguine dans la peau, une baisse de la température cutanée, une augmentation subjective de l'attention, de la capacité de concentration et des performances mémorielles, ainsi qu'une diminution du stress, de l'anxiété, de la peur, de l'insécurité, de la nervosité et de la fatigue.
Consommation mixte	La consommation d'alcool et de tabac a été identifiée comme un facteur de risque pour le développement d'une dépendance, et la combinaison de ces deux substances a été associée à une augmentation des risques pour la santé et du risque de dépendance. Les organes du tractus digestif supérieur sont particulièrement affectés, ce qui accroît également le risque de cancer.
Classification juridique	- En vertu de la loi relative à la protection des mineurs, la vente de produits du tabac aux mineurs et leur consommation dans les lieux publics sont interdites. Cette réglementation s'applique aux produits contenant ou non de la nicotine, qu'il s'agisse d'e-cigarettes ou de narguilés. Ces produits ne peuvent pas non plus être vendus aux mineurs dans les distributeurs automatiques ou par correspondance. - La publicité pour le tabac est soumise à de nombreuses interdictions. - La loi fédérale allemande sur la protection des non-fumeurs interdit de fumer ainsi que d'utiliser des e-cigarettes et des dispositifs de chauffage du tabac dans les bâtiments publics.

INFORMATIONS UTILES

INTOXICATION ET RISQUES

En point de mire : **Tabagisme** (e-cigarettes, narguilés, tabac, vapoteurs)

Risques aigus et conséquences à long terme	• Lors de l'inhalation de la fumée ou de vapeur, un grand nombre de substances toxiques sont absorbées par les poumons et se propagent dans tout le corps par la circulation sanguine, ce qui se traduit par des lésions organiques. Lors du vapotage, l'inhalation de l'aérosol se fait avec une intensité supérieure, ce qui résulte en une absorption accrue de substances nocives par l'organisme. • Les effets indésirables sur la santé peuvent se manifester de diverses manières : irritations des voies respiratoires, maladies respiratoires, asthme, maladies cardiovasculaires, cancers, augmentation du risque de diabète de type 2, maladies pulmonaires (par ex. EVALI ou poumon du vapotage), atteintes à la santé dentaire, vieillissement prématuré de la peau, allergies de contact. • Dépendance psychique et physique • Le tabagisme passif constitue un danger substantiel pour la santé des non-fumeurs. Il a été démontré que cette exposition accroît le risque de troubles respiratoires, de diminution de la fonction pulmonaire, d'infections des voies respiratoires inférieures, d'asthme et d'otites moyennes.
Prévention et recommandations	• Plus l'initiation est précoce à la consommation de substances nicotiques, qu'il s'agisse de tabac, de vapotage ou d'autres produits dérivés, plus elle accroît significativement le risque de développer une dépendance. • Offres d'information et de soutien (par ex. rauchfrei-info.de) • Test - Que sais-tu de la nicotine ? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • Il est recommandé que les personnes de référence adoptent une attitude claire et aient des interactions ouvertes et constructives avec les jeunes, afin de les accompagner dans le développement de leur esprit critique.
Statistiques	• En Allemagne, le pourcentage de personnes âgées de 18 ans et plus qui fument s'élève à 20,1 %. • Chez les adolescents, la proportion de fumeurs âgés de 12 à 17 ans est de 6,8 %. • Chez les jeunes adultes âgés de 18 à 25 ans, elle est de 26,3 %. • Selon une étude, environ 19 % de l'ensemble des cancers en Allemagne sont attribuables au tabagisme. • Les projections indiquent que la consommation d'e-cigarettes atteindra entre 2,3 et 4,0 % en 2025. • La consommation d'e-cigarettes chez les jeunes a connu une augmentation significative, passant de 1,5 % en 2024 à 3,9 % en 2025.

Sources

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (consulté le : 25.09.2025)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (consulté le : 25.09.2025)

BlÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen (consulté le : 25.09.2025)

DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use (consulté le : 04.12.2025)



Cette fiche d'information est soutenue par le Conseil de prévention de Langenhagen.